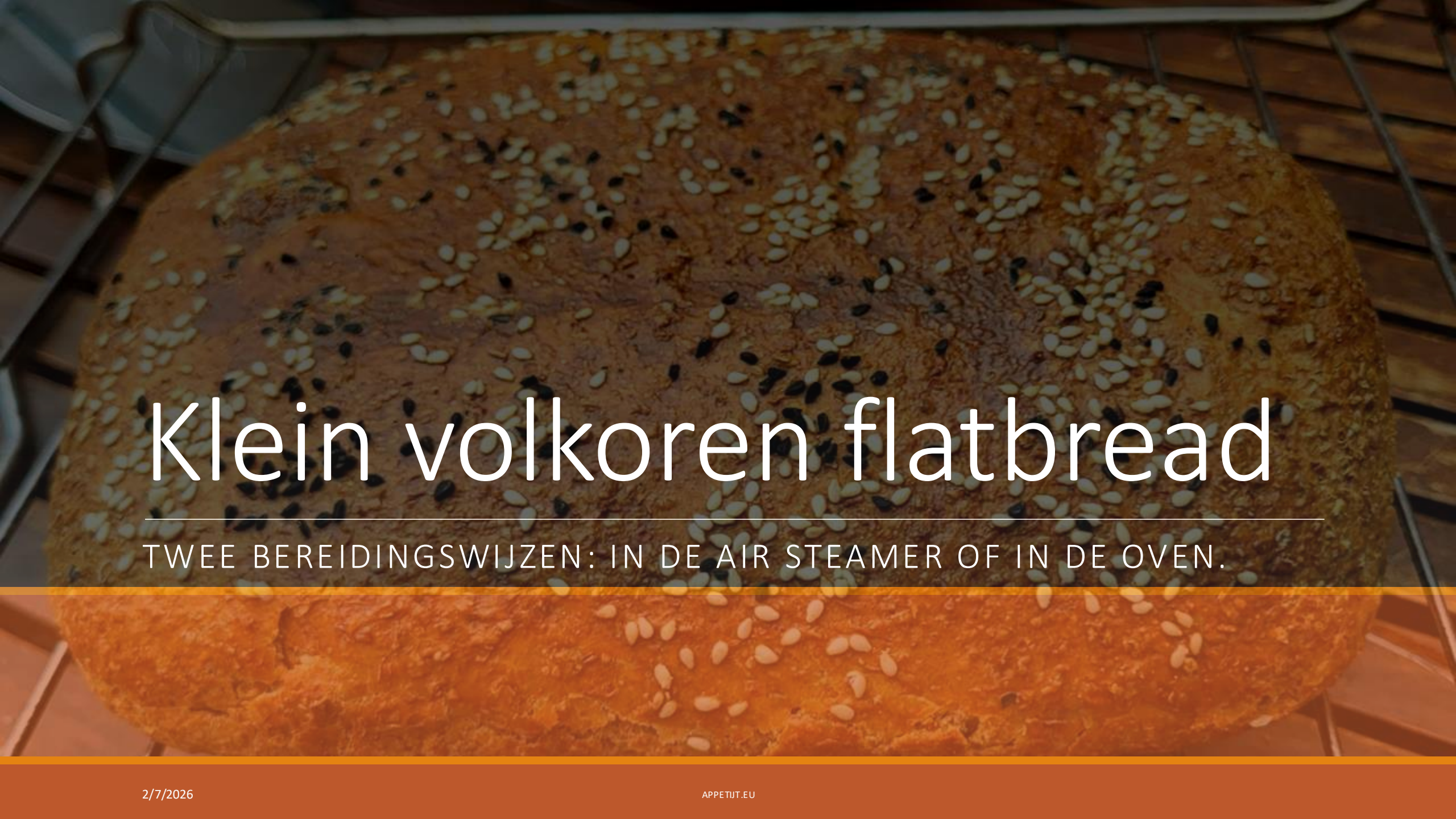




Klein volkoren flatbread

TWEE BEREIDINGSWIJZEN: IN DE AIR STEAMER OF IN DE OVEN.

Gebruik van apparaten of niet

Het deeg bereid ik in de Kenwood Chef Patissier XL, 6 minuten kneden en 1 uur rijzen. Dit apparaat heeft er programma's voor en dat maakt het gemakkelijk. Je kunt het ook met de handen kneden, tenslotte is een deeg van 300 gram meel niet zo'n zwaar werk maar kneed het wel op de juiste manier en lang genoeg tot je van een stukje deeg een dun vliesje kunt trekken zonder dat het deeg scheurt.

Omdat het een klein brood is bak ik in de Philips Air Steamer, dat is op relatief lage temperatuur (160 graden) met een lage stoom toevoer. De Philips Air Steamer heeft het niet echt gered in de slag om nieuwe keukenapparaten en dat is in zekere zin jammer want het is een veelzijdig en handig apparaat dat door zijn kleine omvang en techniek ook nog eens super energiezuinig is. Eigenlijk een ideaal kook- en bakapparaat voor kleine huishoudens van 2 à 3 personen.

Maar goed, ook hier geldt dat je dit kleine flatbread even zo goed in een gewone oven kunt bakken. Die moet dan wel voorverwarmd worden op 200 à 210 graden en de baktijd is dan wel een stuk korter, zo'n 15 minuten.

Ingrediënten

170 gram water

12 gram verse gist

1 theelepel suiker

300 gram
volkorenmeel

3 gram zout

10 gram
zonnebloemolie

Topping:

Beslag van ei, melk en bloem zoals een pannenkoeken beslag. Je doet dit op basis van 1 ei en dat is teveel voor zo'n klein broodje maar dek wat je over hebt af en zet in de koelkast voor het volgende broodje.

2 eetlepels sesamzaadjes

1 eetlepel nigellazaadjes

Deeg:

Een soepel elastisch deeg maken en 1 uur afgedekt laten rijzen.

Het deeg ontgassen plat drukken en uitrekken.

Vorm het deeg tot een plak van 2 cm. en leg op een bakpapier.

Bestrijk met beslag en strooi er de zaadjes gelijkmatig op.

Doe in het apparaat (Air Steamer) met gesloten deksel of leg op een ovenplaat en dek losjes af met plasticfolie.

Laat 30 minuten rijzen.



halverwege de
tweede rijstbeurt de
oven voorverwarmen
op 210 graden.

15 minuten bakken.

Bakken in de oven

Bereiding in de Philips Air Steamer

Doe het deeg in het
apparaat met gesloten
deksel

.Stel het apparaat in op
45 minuten, 160 graden
en half stoom toevoer
(weergegeven door 1
druppel).

Na 45 minuten draai het
brood om (onderzijde
naar boven) en laat nog 5
à 10 minuten bakken op
160 graden zonder stoom.